

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>01</p> <p>Coditos a la boloñesa</p> <p>Merluza al horno con verduritas wok</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>02</p> <p>Crema de verduras (ECOLÓGICO) con picatostes</p> <p>Pollo en salsa con patatas dado</p> <p>Lácteo</p>	<p>03</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Filete de ternera con ensalada</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>04</p> <p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Cinta de lomo a la plancha con ensalada</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>05</p> <p>Alubias pintas empedradas</p> <p>Calamares a la andaluza con cebolla caramelizada</p> <p>Postre casero</p>
<p>08</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Estofado de ternera con champiñones</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>09</p> <p>Arroz a la milanesa</p> <p>Jurel empanado (sin huevo) con ensalada</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>10</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con ensalada</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>11</p> <p>Crema de calabacín con picatostes</p> <p>Cinta de lomo con patatas (ECOLÓGICO) asadas</p> <p>Lácteo</p>	<p>12</p> <p>VACACIONES</p>
<p>15</p> <p>VACACIONES</p>	<p>16</p> <p>VACACIONES</p>	<p>17</p> <p>VACACIONES</p>	<p>18</p> <p>JUEVES SANTO</p>	<p>19</p> <p>VIERNES SANTO</p>
<p>22</p> <p>VACACIONES</p>	<p>23</p> <p>FESTIVO</p>	<p>24</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Filete de ternera con rueda de ensaladas</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>25</p> <p>Crema de verduras (ECOLÓGICO) con picatostes</p> <p>Pollo en salsa con patatas dado</p> <p>Lácteo</p>	<p>26</p> <p>Empedrado de alubias pintas</p> <p>Merluza al horno con hortalizas</p> <p>Postre casero</p>
<p>29</p> <p>Espaguetis (ECOLÓGICO) con tomate y atún</p> <p>Ternera a la jardinera</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>30</p> <p>Lentejas estofadas con chorizo</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Lácteo</p>			<p>En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.</p>

¡A crecer!

Una alimentación equilibrada es muy importante para crecer sanos y sentirnos bien. Recuerda incluir siempre frutas y verduras en tu día para cargarte de energía y ¡seguir jugando! Nosotros te ayudamos a conocer los alimentos que necesitas para nutrirte adecuadamente y ¡ser el más fuerte!

serunion 
educ3



COLEGIOS
MARIANISTAS



RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA

 + 
pasta/arroz + carne
 + 
pasta/arroz + pescado
 + 
pasta/arroz + huevo

CENA

 + 
verdura + pescado
 + 
verdura + huevo
 + 
verdura + carne

 + 
verdura + carne
 + 
verdura + pescado
 + 
verdura + huevo

 + 
pasta/arroz + pescado
 + 
pasta/arroz + huevo
 + 
pasta/arroz + carne

 + 
legumbres + carne
 + 
legumbres + pescado
 + 
legumbres + huevo

 + 
verdura + pescado
 + 
verdura + huevo
 + 
verdura + carne



fruta



lácteo



lácteo



fruta

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL
PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com
www.serunion-educa.com